

## LYŽAŘSKÝ PŘEKÁŽKOVÝ KROS

Krajský pohár v přespolním běhu lyžařů

### SEZNAM PŘEKÁŽEK

1. Přelezení a podlezení překážky
2. Běh potokem
3. Plazení
4. Nošení pytle s pískem
5. Bludiště mezi stromy
6. Překonání lana – dostat se z jednoho konce na druhý bez pádu
7. 3(5)x oběhnout klacek s čelem přiloženým k jeho vrcholu
8. Běh potokem
9. Hod kamenem na terč
10. Přeběhnutí klády bez šlápnutí vedle
11. Plazení
12. Prolezení betonovou trubkou

Nesplnění modře označených překážek bude penalizováno trestním okruhem, který závodník překoná tzv. račím způsobem, nesplnění ostatních (povinných) překážek povede k diskvalifikaci, závodník bude mít libovolný počet pokusů, ale na každý nový pokus se bude muset zařadit na konec případné fronty na překážku.